DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

**Rok VI. — 1910.** **Nr. 3.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

*Cena prenumeracyjna:* Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.



# Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

### Tydzień szósty.

1. Pochód wprzód z obrotem wstecz.
Spajanie i rozwieranie stóp.
Skłon głowy wstecz.
Uginanie ramion (w tempie powolnym).

Post. napalcowa, poł. ramion ugięte — uginanie nóg do kucznięcia, prężąc równocześnie ram. w pion (w tempie szybkiem).

Post. zasadna, poł. ręce na biodra — podnoszenie palców stóp naprzemian.

Pochód 3 kroki wprzód i 3 wstecz (na palcach).

Post. spoj. poł. ręce na kark — skłony tułowia rzutem w bok.

Prężenie ram. w trzech różnych kierunkach (2 razy).

Post. nazewnątrz kroczna zwrócona (w kierunku nogi krocznej) poł. ram. w pion — skłon tułowia wstecz, łukiem wprzód—wprzód zwykły.

Post. zakroczna (noga kroczna na palcach) poł. ręce na biodra — uginanie nogi przedniej. Przesuwając biodra nieco w prawo, przenosimy ciężar ciała zupełnie na prawą nogę, a równocześnie podnosimy lewą nogę silnie wyprężoną w stawie kolanowym i skokowym wstecz i stawiamy na ziemię w ten sposób, że noga dotyka ziemi tylko końcami palców; położenie ciała zresztą niezmienione. Ćwiczenie to wykonuje się na rozkaz:

*a)* Przednią nogę — ugnij! Zatrzymując ciało w położeniu pionowem, a ciężar jego na przedniej nodze, uginamy przednią nogę zwolna aż do kąta prostego, przyczem baczymy, by kolano tej nogi było zwrócone nazewnątrz. Tylna noga jest w czasie tego ruchu wyprostowana, a stopę jej opuszcza się w kierunku podłogi o tyle, o ile to jest koniecznem, aby umożliwić ugięcie nogi przedniej.

*b)* Nogę pręż! Zatrzymując ciało w temsamem pałożeniu, prężymy przednią nogę do postawy pierwotnej.

Najzwyklejsze błędy: a) ciało się chwieje, b) biodra podane są wstecz, c) tułów skrzywiony w jedną lub drugą stronę, d) kolano nogi przedniej nie jest zwrócone nazewnątrz, e) noga tylna ugięta, f) w czasie uginania nogi przedniej, piętę nogi tylnej opuszcza się bokiem (zamiast wstecz a w dół).

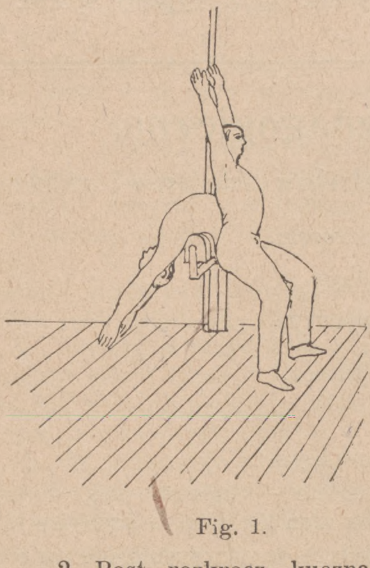

Fig. 1.

Fig. 2.

2. Post. rozkrocz. kuczna ustalona poł. ram. w pion — skłon tułowia wstecz. Ćwiczenie to wykonuje się na tejsamej zasadzie jak każdy skłon napięty z ustaleniem, z tą jednak różnicą, że przyrząd (łatę) umieszcza się znacznie niżej t. j. o tyle, by ćwiczący mógł w postawie kucznej oprzeć się o ten przyrząd w wysokości bioder (kością krzyżową). W czasie skłonu wstecz wyprostowuje się nogi w kolanach o tyle, by ciało mogło się zwiesić na przyrządzie, a klatka piersiowa tem więcej wypukleć. Fig. 1. Powracając do postawy

pierwotnej, uginamy kolana do ich pierwotnego położenia. W post. rozkr. ram. w pion — skłon łukiem wprzód i wprzód zwykły.

Post. stojąc bokiem przeciw jednonóż (druga podniesiona wprzód) — uginanie nogi w kolanie. Fig. 2.

Stanie na rękach wykonane z pomocą współćwiczącego ponad łatą ustawioną w wysokości ud. Fig. 3.

3. Zwieszenie pionowe — pochód w bok (rząd lin).

Post. siedząc poprzek (kraty) przeploty w pion (do góry głową wprzód, w dół nogami wprzód).

Pochód równoważny: po każdym kroku wprzód postawa klęczna jednonóż poł. ram. w bok.

4. Post. jednonóż skurczona poł. ręce na biodra — prężenie nogi wstecz.

Post. zasadna poł. ręce na biodra — naprzemianstronne kurczenie nogi. Pochód 3 kroki wprzód i 3 wstecz.

5. Post. jednonóż stopa ustalona (na łacie ustawionej w wysokości kolana), a następnie wprzód wypadna (pochylając równocześnie tułów do poziomu) poł. ram. ugięte — prężenie ram. w kierunku osi wzdłuż.

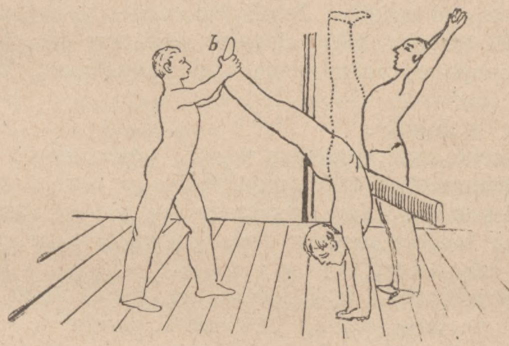


Fig. 3.

W powyższej postawie podnoszenie nogi ustalonej.

6. Postawa klęczna jednonóż, poł. ram. ugięte — prężenie ram. w pion.

7. Post. na zewnątrz (lewonóż) wypadna, poł. jedno ramię (lewe) w pion wskos, drugie wstecz (prawe) dłonie otwarte zmiana położenia ram. (pośredniem ugięciem) ze zwrotem tułowia i głowy w kierunku nogi wypadnej.

Post. stojąc przeciw opadnie — podnoszenie nogi naprzemian.

Ćwiczący ustawiają się w odległości dwóch stóp od przyrządu ustawionego poziomo w wysokości piersi i są twarzą do niego zwróceni. Następnie chwytają rękami przyrząd i ustawiają pod nim swe stopy, bacząc na to, by tak nogi, jak również ciało było wyprosto-

wane i wstecz pochylone, gdyż ramiona są przytem również wyprostowane.

W post. tej przećwicza się podnoszenie nóg naprzemian.

Najzwyklejsze błędy: a) nogę podnosi się za nisko, b) krzyże są ugięte lub głowa wprzód pochylona.

Post. stojąc napięta — podnoszenie nogi naprzemian.

Ćwiczący ustawiają się plecami do drabinek. Następnie prężą ram. w pion, a stając na palce chwytają najbliższy szczebel nachwytem, t. j. przybierają postawę stojąc napiętą. W postawie tej wykonują podnoszenie nóg naprzemian.

Podpór napięty leżąc bokiem — podnoszenie nogi zewnętrznej.

Ćwiczący ustawiają się przy ławie ustawionej nieco niżej, niż wysokość piersi lub w pobliżu drabinek i są bokiem do przyrządu zwróceni.

Na rozkaz: Podpór napięty leżąc bokiem — wraz! wykonują ćwiczący najpierw głęboki przysiad, przyczem opierają lewą (prawą) ręką dłonią o podłogę, chwytając równocześnie drugą ręką przyrząd prostopadle nad ręką podpartą, poczem obie nogi wyrzucają w bok możliwie daleko od przyrządu. Całe ciało wyprostowane spoczywa na mięśniach ramion, z których dolne wyprostowane, górne zaś nieco w łokciu ugięte. Jeżeli ćwiczenie to wyknnuje się przy drabinkach może ręka dolna chwycić najniższy szczebel. W postawie tej wykonuje się podnoszenie nogi zewnętrznej, która skutkiem tego opisuje łuk.

8. Bieg 4 minuty.

Podnoszenie ram. przodem w pion, przenoszenie bokiem w dół, zwracając równocześnie tułów naprzemian w lewo i w prawo.

9. Zwieszenie spodem przyrządu — pochód ramionami.

10. Post. bokiem przeciw (łata podwójna), przeskoki podmykiem ponad łatę dolną.

Wewnętrzna ręka w podporze na łacie dolnej, zewnętrzna w zwieszeniu na łacie górnej. Przeskoki powtarza się kilkakrotnie wzdłuż łaty naprzemian w lewo i prawo.

Podbiegi pod krążącą linewką (wywijadło długie).

Przeskoki nad krążącem wywijadłem. Podbiegi w połączeniu z przeskokami.

11. Post. nazewnątrz kroczna zwrócona, poł. ram. ugięte przed sobą — rzut ram. w bok.

Post. nazewnątrz kroczna zwrócona, poł. ram. ugięte przed sobą, mały skłon wstecz — rzut ram. w bok.

Post. nazewnątrz kroczna, skłon łukiem wprzód, poł. ram. w bok—przenoszenie ram. w pion i w bok. Przyg. do skoku wolnego, przenosząc równocześnie ram. w bok i w pion (3 razy).

1. na palce stań, ram. w bok, 2. kucznij, przenieś ramiona w pion, 3. prostuj się do post. napalcowej, ram. w bok, 4. na całe stopy, ram. w dół. (C. d. n.).

# Cztery obrazy ćwiczeń żerdziami w takt muzyki

## układu Szczęsnego Połomskiego.

(Wykonane po raz pierwszy na uroczystym wieczorze ku uczczeniu pamięci ś. p. Antoniego Durskiego, 9. maja 1909) w Nowym Targu.

Do ćwiczeń tych używa się żerdzi długich 4 m. o średnicy 4 cm., zrobionych z drzewa miękkiego, a gdzie się znajdują żerdzie do wspinań, tam o specyalne żerdzie do tych ćwiczeń starać się niema potrzeby.

Żerdzią 4 metr. może ćwiczyć trzech lub czterech ćwiczących naraz, w odpowiednim do liczby ćwiczących rozstępie.

Przed wstępem należy żerdzie położyć na miejscu gdzie się ma ćwiczyć, równolegle jedną obok drugiej, w oddaleniu długości 1 kroku. Ćwiczący, idąc szeregiem, wchodzą czwórkami lub trójkami w ulice utworzone przez żerdzie, a biorąc bez rozkazu odpowiedni rozstęp, robią każda czwórka (trójka) dla siebie w lewo (prawo) zwrot, poczem stają na oznaczonem miejscu, także każda czwórka (trójka) samoistnie. W ten sposób utworzy się kolumna czwókowa (trójkowa, piątkowa).

Zejście analogicznie, przed pochodem wstecz zwrot! a gdy pierwsza czwórka dojdzie do miejsca, gdzie żerdzie były złożone, kładzie swoją żerdź, poczem w lewo (prawo) zwrot, każda czwórka sama dla siebie bez rozkazu i utworzy się napowrót szereg.

Ćwiczenia żerdzią podobne są do ćwiczeń laską, jednak ilość ruchów jest bardzo ograniczona, odpadają wszystkie kierunki skośne i pionowe, a pozostaje tylko kierunek poziomy, który musi być jak najrozmaiciej wyzyskany i urozmaicony, aby ćwiczenia były efektowne.

Uwagi ogólne.

Przy wszystkich obrazach trzyma się żerdź prawą ręką podchwytem, lewą nachwytem, gdyż przy obrocie wstecz, trzymając nachwytem, może żerdź wypaść z ręki. Po obrocie należy szybko ręce po żerdzi przesuwać na właściwe miejsce, t. z. chwytać prawą tam, gdzie trzymała lewa i naodwrót. Bez przesunięcia jest znaczna różnica między dawnym chwytem po obrocie, która sprawia, że jednostajność ruchów ćwiczących, związanych jednym przyborem pozostawia wiele do życzenia, wreszcie jednemu skrajnemu braknie żerdzi, a drugi będzie jej miał za wiele.

Przy skurczach jednego lub obu ramion przy piersi, należy łokcie trzymać pod żerdzią a nie na żerdzi.

Postawa zasadna, ramiona w dół, trzymając żerdź przed sobą, lewą ręką nachwyt, prawą podchwyt.

### Obraz 1.

Muzyka: Krakowiak — Takt muzyczny $^2/_4$.

| 1. Ruch ramion. | Ruch nóg. |
|---|---|
| a) Prawe ramię w bok, lewe skurcz na środku piersi, w wysokości barku, ramię i przedramię dotykają bezpośrednio | 1. a) Unik prawą w bok. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |
| 2. a) Lewe ramię w bok, prawe skurcz jak lewe pod 1. 4. | 2. a) Poskokiem unik lewą w bok. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |
| 3. a) Ramiona przenieś w pion. | 3. a) Lewą przysuń do prawej, postawa napalcowa. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |
| 4. a) Lewą ręką puść żerdź, ramię w dół, prawą ręką trzymaj żerdź, ramię wyprostowane, łukiem do przodu w dół. | 4. a) $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy zasadnej. |
| b) Lewą ręką dochwyć żerdź, prawą zmień nachwyt na podchwyt. | b) Wytrzymaj. |
| 5. a) Ramiona w przód. | 5. a) Przysiad. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |
| 6. a) Ramiona w pion. | 6. a) Postawa zasadna. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |
| 7. a) Łukiem w prawo w dół przenieś lewe ramię w bok, prawe skurcz na środku piersi. | 7. a) Wytrzymaj. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wypad lewą w bok. |
| 8. a) Ramiona w dół. | 8. a) Postawa zasadna, lewa do prawej. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |

### Obraz 2.

Muzyka: Krakowiak — »Siedzi Krakus pod drzew cieniem«. Takt $^2/_4$.

| Ruchy ramion. | Ruchy nóg: |
|---|---|
| 1. a) Lewe na biodro, prawe wstecz do poziomu ile można najwyżej. | 1. a) $^1/_4$ obrotu w lewo do uniku głębokiego prawą. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |
| 2. a) Prawe przenieś łukiem w pion, skurcz przy prawej piersi (żerdź pod pachą) a pchnij w przód. | 2. a) $^1/_2$ obrotu w lewo do wypadu prawą wprzód. |
| b) Wytrzymaj. | b) Wytrzymaj. |

3. a) Dochwyt lewą w miejscu prawem podchwytem, prawą nachwyt, prawe ramię w pion, lewe skurcz przy piersi.
b) Wytrzymaj.
4. a) Ramiona w dół.
b) Wytrzymaj.
Takt 5., 6., 7., 8. te same ruchy co pod 1., 2. 3., 4.
9. a) Ramiona wprzód.
b) Ramiona skurcz, łokcie w dół, żerdź na kark.
10. a) Ramiona w pion.
b) Wytrzymaj.
11. a) Ramiona w dół.
b) Wytrzymaj.
12. a) Lewą puść żerdź, prawą podchwyt, prawem ramieniem łukiem wprzód w pion a w dół, przenieś żerdź w dół.
b) Wytrzymaj.
Takt 14. i 15. te samy ruchy co 9., 10. i 11.
16. a) Ramiona w pion.
b) Ramiona w dół.

3. a) $^1/_4$ obrotu w prawo, wypad prawą w bok.
b) Wytrzymaj.
4. a) Postawa zasadna, prawa do lewej.
b) Wytrzymaj.
9. a) Krok prawą, suń lewą do prawej.
b) Krok prawą, klęczka na lewem kolanie.
10. a) Postawa zasadna, lewa do prawej.
b) Wytrzymaj.
11. a) Wytrzymaj.
b) Wytrzymaj.
12. a) $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy zasadnej.
b) Wytrzymaj.
16. a) Poskokiem rozkrok.
b) Poskokiem zeskok do postawy zasadnej.

Obraz powtarza się 2 razy, melodya 2 razy.

Uwaga. Przy drugim obrazie można dla większego efektu podzielić żerdzie na pierwsze i drugie. Ćwiczący przy żerdziach, oznaczonych jako piersze, robią pierwsze 8 taktów w lewo, a przy parzystych robią analogiczne ruchy do pierwszych w prawo. Przez pierwsze 8 taktów ma się wrażenie, jakoby ruchy ze sobą się kłóciły, z dziewiątym taktem rozpoczyna się i trwa zgoda aż do ukończenia obrazu.

### Obraz 3.

Krakowiak. Takt muzyczny $^2/_4$.

Ruchy ramion.

1. a) Ramiona w pion nad głową.
b) Wytrzymaj.

Ruchy nóg.

1. a) $^1/_4$ obrotu w lewo i przysiad.
b) Wytrzymaj.

2\. a) Ramiona skurcz, żerdź na prawy bok.
b) Wytrzymaj.
3\. a) Wytrzymaj.
b) Prawe ramię rzuć wprzód, lewe na biodro.
4\. a) Prawe r. skurcz na barku, żerdź na prawym boku.
b) Wytrzymaj.
5\. a) Prawem ramieniem łukiem w pion a w dół, przenieś żerdź w dół przed siebie.
b) Dochwyć lewą ręką żerdź podchwytem, prawą na biodro.
6\. a) Lewem ramieniem przenieś żerdź łukiem wprzód w pion a w dół.
b) Dochwyć żerdż prawą.
7\. a) Lewe ramię w bok, prawe skurcz.
b) Prawe ramię w bok, lewe skurcz.
8\. a) Ramiona w pion.
b) Ramiona opuść.
Takty 9. i 10. jak 5. i 6.
11\. a) Prawe ramię w bok, lewe skurcz.
b) Lewe ramię w bok, prawe skurcz.
12\. a) Ramiona w pion, prawą podchwyt.
b) Ramiona opuść.

2\. a) Postawa zasadna.
b) Wytrzymaj.
3\. a) Prawą krok, lewą suń do prawej.
b) Prawą krok i klęczka na lewem kolanie.
4\. a) Postawa zasadna.
b) Wytrzymaj.
5\. a) $^1/_4$ obrotu w lewo.
b) Wytrzymaj.
6\. a) $^1/_2$ obrotu w prawo do postawy zasadnej.
b) Wytrzymaj.
7\. a) Prawą krok w bok, lewą suń do prawej.
b) prawą wypad w bok.
8\. a) Prawą do lewej, postawa zasadna.
b) Wytrzymaj.
11\. a) Lewą krok w bok, prawą suń do lewej.
b) Lewą wypad w bok.
12\. a) Postawa zasadna, lewa do prawej.
b) $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy zasadnej.

Obraz powtarza się 2 razy, melodya 2 razy.

U w a g a. Przy tym obrazie można także podzielić żerdzie na pierwsze i drugie i przy nieparzystych ćwiczą tak, jak powyżej jest podane, a przy parzystych analogicznie w prawą stronę.

O b r a z 4.

Marsz Sokoli »Ospały i gnuśny«, takt muzyczny $^2/_4$.

Ruchy ramion.

1\. a) Lewe w bok, prawe skurcz.
b) Prawe w bok, lewe skurcz.

Ruchy nóg.

1\. a) Krok lewą wprzód.
b) Krok prawą wprzód.

2. a) Ramiona wprzód.
b) Ramiona w pion.
3. a) Ramiona skurcz, żerdź na kark.
b) Ramiona w pion.
4. a) Ramiona opuść.
b) Wytrzymaj.

2. a) Krok lewą wprzód.
b) Krok prawą wprzód.
3. a) Lewa do drawej i przysiad.
b) Postawa zasadna.
4. a) $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy zasadnej.
b) Wytrzymaj.

Ruchy w taktach 5., 6., 7., 8. te same co w 1., 2., 3., 4.

9. a) Prawe wprzód, lewe na biodro.
b) Prawe wstecz, nachwyt zmień na podchwyt, pomagając sobie w czasie ruchu lewą ręką.
10. a) Prawe ramię w bok.
b) Prawe łukiem w pion a w dół.

9. a) $^1/_4$ obrotu w lewo, wypad prawą wprzód.
b) Unik prawą wstecz.
10. a) Rozkrok prawą na palce.
b) $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy zasadnej.

Ruchy w taktach 11. i 12. te same co w 9. i 10.
Obraz powtarza się 4 razy, melodya 2 razy.

## Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych do najnowszych czasów.

(Ciąg dalszy).

### System angielski.

Anglia, wzorując się na gimnastyce greckiej, stworzyła odrębny system wychowania fizycznego, który ogranicza się do gier i sportu na wolnem powietrzu, a w ostatnich czasach rozszerzyła go jeszcze na niektóre ćwiczenia z gimnastyki szwedzkiej (patrz: The Syllabus of Physical exercises for Public elementary Schools, 1909), tudzież na organizacyę »Boys' Brigade i Boys' Scouts«.

Podstawowemi grami są: w porze chłodnej football associacion, w porze ciepłej: krikiet, prócz tego kultywują Golf, Tennis, Hockey i inne.

Ćwiczenia sportowe uprawiają jako lekką i ciężką atletykę.

Atletyka lekka obejmuje:

1. Chód i marsz (chód naprzemian z biegiem) bez i z obciążeniem na dłuższe mety.
2. Bieg na krótkie, średnie i długie mety.
3. Bieg z płotkami (na przestrzeni 110 yardów — 10 płotków 1 m. wysokich).

4. Bieg z przeszkodami (Steeple chasse) (płoty, rowy, baryery, parkany) i t. p.

5. Bieg rozstawny.

6. Bieg na przełaj (Cross country).

7. Skok w wyż (specyalnie angielskim sposobem t. j. z wolną odwrotką).

8. Trójskok (specyalnie angielskim sposobem t. j. z odbicia skacze się na nogę odbijającą, potem krok drugą i doskok na obie).

9. Skok o tyczce w wyż i w dal.

10. Rzut dyskiem, oszczepem, kamieniem, kulą, młotem, piłką krikietową.

Atletyka ciężka obejmuje:

1. Zapasy, 2. boxowanie, 3. ćwiczenia ciężarami.

»Boys' Brigade i Boys' Scouts« są organizacyami chłopięcemi, które mają na celu obok wychowania cielesnego, wychowanie państwowe i narodowe, przyspasabianiem młodzieży do obrony państwa i zamiłowania zawodu żołnierskiego. Organizacya ta (obszerszerniejszy opis w »Dodatku« Nr. 2. z roku 1910, tudzież w »Słowie polskiem« w listop. z roku 1909) dzieli młodzież na kompanie pod komendą starszego chłopca, które w wolnych chwilach od zajęć odbywają musztrę, naukę pływania, gimnastykę, strzelanie, manewry, służbę ambulansową i obozową, tudzież służbę wywiadowczą.

System wychowania angiełskiego a mianowicie gry angielskie (football, hockey, tennis), tudzież lekka i ciężka atletyka rozpowszechniają się w ostatnich dziesiątkach lat szeroko w Europie i Ameryce, tworząc obok systemu ściśle gimnastycznego drugi system ćwiczeń fizycznych pod nazwą »sportu«.

Wielkiego rozwoju doznał system ten u wszystkich narodów dopiero od ponownego wprowadzeuia okresowych, trzyletnich »Igrzysk olimpijskich« w Atenach, gdzie po odbudowaniu »Stadionu« i zmodernizowaniu starożytnej atletyki na podstawie systemu angielskiego odbyły się pierwsze Igrzyska olimpijskie w r. 1898, następnie zaś w wielkich centrach światowych 1901 w Detrois (Ameryka), 1904 Atenach, 1907 Londynie.

## Metoda amerykańska.

Ameryka posługuje się różnymi systemami i metodami. Niemcy amerykańscy używają systemu i metody niemieckiej, Czesi i Słoweńcy amer. systemu i metody Tyrša, Polacy amer. syst. i metody polskiej, właściwi zaś Amerykanie systemu angielskiego. Obecnie jednak są na drodze stworzenia metody nowej, dostępnej jednak tylko młodzieży starszej. Metoda ta polega na indywidualizowaniu ruchów, które, stosownie do własnych braków fizycznych, każdy samokształceniem wykonywa, bez pomocy, na podstawie recepty. Na wstępie bywa każdy ba-

dany cieleśnie, następnie odbywa próbę siły i wytrzymałości, a mianowicie musi wykonać kilka ćwiczeń, wymagających siły mięśni, tudzież kilka ćwiczeń wymagających wzmożonej czynności serca, potem waży swój ciężar ciała i mierzy siłę płuc, w końcu wypełnia kwestyonar. odnośnie do miejsca urodzenia, zajęcia ojca, stanu zdrowia, przebytych chorób itp.

Po tej próbie, otrzymuje, stosownie do wyniku, receptę podającą ćwiczenia, jakie ma wykonywać bez dozoru uauczyciela, celem uzupełnienia braków fizycznych i harmonijnego wykształcenia ciała. Ćwiczenia te wykonywa na różnych przyrządach (chest machines), których użycie nie wymaga żadnych przygotowawczych ćwiczeń, a w podręcznej książce znajdzie opis, jak z przyrządów tych korzystać, w różnych odstępach czasu, tudzież wskazówki, jak się odżywiać, kąpać, spać, odziewać. Po trzech miesiącach takiej gimnastyki poddaje się ponownej próbie siły, pomiaru oddechu, objętości mięśni, wagi ciała i wytrzymałości. Poczem znów odbywa ćwiczenia według nowej lub tej samej recepty. Dopiero po uzupełnieniu wszelkich braków fizycznych wolno ćwiczącemu stawać do zawodów publicznych w różnych ćwiczeniach lekkiej atletyki, tj. ogólnie przyjętego z Anglii systemu wychowania cielesnego.

Opisany wyżej system amerykański jest dopiero w zawiązku i zastosowano go w Uniwersytecie amerykańskim w Harvord.

## Metoda duńska.

Dania początkowo oparła system swój na zasadach gimnastyki niemieckiej (Nachtegall), z czasem jednak gimnastyka szwedzka utorowała sobie również dostęp, wskutek czego dzisiejsza metoda duńska jest mieszaniną gimnastyki niemieckiej i szwedzkiej. Obok ćwiczeń na ribstollu, ławeczkach szwedzkich, kratach i bumie, widzimy ćwiczenia na drążku, poręczach, koniu i t. d. Przewodnią myślą toku lekcyjnego jest - podobnie jak w toku lek. gimn. szwedzkiej — działanie wyprostne na kręgosłup, rozwój klatki piersiowej i organów w niej zawartych, spotęgowanie siły i wytrwałości ramion, nóg i całego ciała, tudzież wyrobienie wszechstronnej obrotności i przytomności ćwiczeniami przyjętemi z gimnastyki niemieckiej.

Złączenie gimnastyki niemieckiej ze szwedzką dokonała specyalna komisya i ogłosiła je r. 1899 w »Haandbok i gymnastik-Kopenhaga«.

Tok lekcyi tej metody składa się z 3 części:

*a*) ćwicz. wstępne, które rozpadają się na: 1. ćw. rzędowe, 2. ćw. nóg 3,, 4., 5. ćw. tułowia, 6. ćw. ramion, łopatek i szyi;

*b*) właściwe ćwiczenie gimnastyczne obejmujące: 1. skłon napięty, 2. ćwicz. ramion, 3. ćw. różnowagi, 4., 5., 6. ćw. tułowia, 7. chód, bieg, skok, 8. równości (igrzyska, drążek, poręcze, kółka, orczyk, koń, skrzynia, podwójna łata);

*c*) zakończenie: 1. ćw. nóg, 2., 3., 4. ćw. tułowia, 5. ćw. ramion, łopatek i szyi, 6. ćw. oddechu, 7. ćw. rzędowe.

Ogółem lekcya metody duńskiej obejmuje 21 ćwiczeń, z których ćw. tułowia i ramion powtarzają się trzykrotnie.

## System czeski Tyrša.

W r. 1862 powstaje Sokół czeski, a w krótce w latach następnych pisze Czech, Dr. Mirosław Tyrš, prof. uniwersytetu, na podstawie niemieckiego, system sokoli czeski, ujmując cały materyał ćwiczebny w cztery typy:

I. Ćwiczenia bez przyborów i przyrządów, bez pomocy i oporu współćwiczących:

*a*) ćwicz. rzędowe: musztra, korowody, reje;

*b*) ćwicz. wolne.

II. Ćwiczenia przyborami i na przyrządach:

*a*) ćwicz. przyborami: ciążkami, laską, maczugą i t. p.;

*b*) ćwicz. na przyrządach (drążku, kółkach, poręczach, koniu, koźle i t. d.) a to: ćwicz. w zwieszeniu i zmianach, w podporze i zmianach, ćw. w obrotach, wywijania, pochody (poskoki), siady i zmiany, wymyki, wspierania, przemyki, woltyże, kołowroty, wytrzymania, wspinania, wstępywania, skoki.

III. Ćwiczenia z pomocą współćwiczących:

*a*) ćwiczenia towarzyskie;
*b*) ćwiczenia igrzyskowe;
*c*) ćwiczenia w budowaniu piramid.

IV. Ćwiczenia z oporem współćwiczących:

*a*) ćwicz. oporne:
*b*) ćwicz. w mocowaniu;
*c*) zapasy;
*d*) walka na pięść; i
*e*) szermierka sieczna i kolna wszelką bronią.

Metoda czeska tak, jak i układ materyału czeskiego, różni się od gimnastyki niemieckiej w bardzo wielu kierunkach, a tok lekcyjny obejmuje cztery momenty:

*a*) ćwiczenia wspólne wolne, musztra lub ćw. przyborami;
*b*) « (w zastępach) w zwieszeniu;
*c*) « « w podporze;
*d*) « « w skoku.

*E. Cenar.* (C. d. n.).

# Czasopisma sokole i gimnastyczne, wychodzące w roku 1909.

## (Z Koledara Kroackiego Sokoła 1910).

Bułgarya. *Zdrave i sila*, organ bułgarskiego Związku gimnastycznego »Junak«. Wychodzi raz na miesiąc w Warnii. Rok XII. Cena 1·80 K. Redaktor: Ivan Biżev.

Czechy i Morava. 1. *Sokol*, redaktor Dr. Jos. Scheiner. Rok XXXVII. Cena 5 kor. miesięcznik. Praga.

2. Věstnik *Pragski Sokol*. Praga, Sokolska třida Kral. Vinohrady.

3. *Vestnik Sokolsky*, organ czeskiego Związku sokolego. Redaktor Rud. Bilek. Cena 4 kor. Praga.

4. *Věstnik sok. župe Orlicke*, redaktor J. Tolman. Hradec Kralove. Rok XII., miesięcznik. Cena 20 K.

5. *Sokol Americky*, org. Narod. Tow. sokolich, redaktor Dr. Rudiš - Jičinski. Rocznik XXII., miesięcznik. Chicago II. 566.

6. *Prapor*, niezawisły organ sokoli, redaktor J. V. Pragr-Kolin. Cena 2·50 K., miesięcznik. Rocznik VII.

7. *Sokolski zpravozdaj na českem zapadě*, redaktor F. Erben. Rok VI., miesięcznik. Pilzno.

8. *Vychova Tělesna*, redaktor Jar. Karasek. Rok VII. Berno. Cena 5·50 K.

9. *Věstnik sokol. župy budečske*, red. R. Vejvoda. Kladno·

Chorwacya. *Hrvatski Sokol*, organ Horvatskiego Związku sokolego, redaktor: Dr. Franjo Bučar. Zagrzeb. Cena 3 kor. Miesięcznik.

Polska (zabór Austryacki):

1. *Przewodnik gimnastyczny Sokół*, organ Polskiego Związku sokolego, redaktor St. Biega. Lwów. Rok XXX. Miesięcznik.

2. *Dodatek fachowy do Przew. gimn*, redaktor E. Cenar. Rok VI. Lwów.

3. *Przegląd Sokoli*, organ Sokol. Okręgu krakowskiego. Redaktor St. Szaynowski. Kraków. Cena 3 kor. Miesięcznik.

Polska (zabór Pruski):

4. *Sokół*, organ Polskiego Związku sokolego w Niemczech. Redektor Karol Rzepecki. Poznań. Miesięcznik. Cena 2 kor.

Polska (zabór rosyjski).

5. *Ruch*, czasopismo niezawisłe dla spraw wych. fizycznego. Redaktor Kozłowski. Warszawa. Rok V.

Polska amerykańska.

6. *Sokół polski*, org. Związku sokol. w Ameryce. Redaktor S. W. Reichel. Chicago. Sull Plac 84. Rok V. Cena 3 kor.

Slovenia. *Slovenski Sokol*, organ Zw. Slovesk. sokolstwa. Red. Dr. Viktor Murnik. Lubliana. Rok VI. Miesięcznik. Cena 2·50.

2. *Slovensky Sokol*. Red. Karol Stiasny. Ameryka. Allegheny, Pa. Lawrence Avenue Nr. 5.

Serbia. 1. *Srpski Sokol*. Red. Dr. Laza Popovič. Rok VI.

2. *Srpski Vitez*. Red. Dr. Vojislav Rašic. Belgrad.

Belgia. *Bulletin Officiel*, Belgijski Turnbond. Rok XLV. Redaktor M. H. Harty. Bruxella. 26. rue d'Ostende.

Francya. *Le gymnasta*, org. Unii franc. gimnast. Paryż IX. Rue Saulier 9. Rok XXXV.

2. *La gymnastique française*, — org. Unii fran. nauczycieli gimnastyki. Red. Marcel Bonue. Paryż. Rok XXII.

3. *Buletin de la federation des societes Alsasiene. Lorraines de France et des Colonies*. Paryż. Rue Gambetta 47. Cena 6 fr.

Niemcy. 1. *Deutsche Turnzeitung*, organ Związku turnerstwa. Lipsk. Tygodnik. Rok XVI.

2. *Monatschrift für das Turnwesen*, Berlin. Mies. Rok XXIX.

3. *Akademische Turnbundsblätter*, organ Związku akademickiego. Berlin. Miesięcznik. Rok XXII.

4. *Deutsche Turnzeitung für Frauen*. Krefeld. Dwutygodnik. Rok XI.

5. *Vierteljahrschrift für körperliche Erziehung*. Red. Dr. Pimmer. Wiedeń. Rok VI.

6. *Deutsch-Oesterreichische Turnzeitung*. Wiedeń. Miesięcznik. Rok III.

7. *Oesterreichische Turnschule*. Red. Max. Hirth. Linz. Mozartstrasse 40. Rok II.

Szwajcarya. 1. *Schweizerische Turnzeitung*, organ Związku gimn. szw. (wychodzi również w języku francuskim i włoskim). Zurych. Tygodnik. Rok XLIX.

2. *Monatsblätter für das Schulturnen*. Zurych. (wydaje Tow. nauczycielskie). Rok XVIII.

Szwecya. 1. *Ny tydnig för Idrot*. Red. V. Balck. Stockholm. Tygodnik. Rok XXX.

2. *Tidskrift i gymnastik*, organ Tow. naucz. gimnastyki. Stockholm. Rok XXXI. Red. J. Törngren.

3. *Svenska gimnastiken*, org. szwedzkich dyrekt. gimn. Red. Teodor Bergquist.-Wörishofen.

Włochy. *Il gimnasta*, organ Związku włoskich Tow. gimn. Rzym. Miesięcznik. Rok XXXI.

# Z hygieny sportu.

**(Wskazówki dla lekarzy, kwalifikujących kandydatów do zawodów w biegu** — ułożyli: *Dr. T. Heryng i Dr. J. Pawiński).*

1. Do trainingów w biegach dłuższych nie mogą być dopuszczeni kandydaci bez złożenia świadectwa lekarskiego na ręce komitetu wyścigowego.

2. Świadectwo to ma uwzględnić następujące punkta:

*a)* Stan organów oddechania (jamy nosowe): krwotoki z nosa, stan tchawicy i oskrzeli, usposobienie do astmy oskrzelowej, (stan płuc): budowa i rozszerzalność klatki piersiowej, przebyte stany zapalne *(pleuritis, zrosty płucne), usposobienie do gruźlicy płuc, usposobienie do krwotoków płuc.*

*b)* Stan org. krążenia. Należy zwracać uwagę na: *wady zastawkowe serca, choroby mięśnia sercowego, otłuszczenie serca, zrosty osierdzia z sercem, wady rozwojowe, zaburzenia funkcyonalne (palpitacye, arytmia), skłonności do zemdleń.*

*c)* Stan naczyń: czy istnieją rozszerzenia żył obwodowych (Varices, Varvicocele) i w jakim stopniu, czy istnieją objawy miażdżycy (Sclerosisarter), czy dany osobnik nie podlega lub niepodlegał *dusznicy bolesnej (angina pectoris)*, czy istnieją objawy rozszerzenia tętnic *zwłaszcza aorty (Aneurysma).*

*d)* Stan organów moczowo-płciowych: Albuminuria, Haematuria, Cystitis, Prostatitis, Urethritis, Ordutis.

*e)* Stawy: Synovitis chronica, Arthritis chronica, periarthritis.

*f)* Narządy nerwowe. Epilepsia, Vertigo, uderzenia krwi do głowy (Praedispositio apoplectica).

*g)* Stan zmysłów. Krótkowzroczność w wysokim stopniu, głuchota bardzo silnie rozwinięta.

*h)* Narządy trawienia. Nieżyt żołądka i kiszek, przepukliny, kolka wątrobiana.

UWAGA I. Z wymienionych powyżej stanów, wykluczają bezwarunkowo od udziału w biegu zawodniczym zaburzenia *drukowane kursywą.*

UWAGA II. Osobniki, które po dłuższych biegach wykazują wybitne znaki wyczerpania, nie powinny brać udziału w biegach następnych.

(Wskazówki powyższe podajemy z powodu na udział druhów Sokołów w zawodach na Zlocie V. w Krakowie 1910 r.).

# Kronika.

— **Tow. zabaw ruchowych we Lwowie.** Według Sprawozdania za r. 1909 korzystało z parku T. Z. R. ogółem 17.696 młodzieży, a mianowicie: w maju 7.072, w czerwcu 4.905, w lipcu (do 15.) 927, we wrześniu 2.477, w październiku 2.315, przeciętnie dziennie w maju 236, czerwcu 164, lipcu 62, wrześniu 82, październiku 77.

Uczęszczała młodzież z czterech gimnazyów, dwóch szkół ludowych (w tem dwa zakłady żeńskie) tudzież 14 drużyn football. męskich i 3 żeńskie basket balowe Tow. urządziło dwa kursy gier: jeden dla nauczycieli lwowskich i jeden krajowy dla naucz. z prowincyi. Ten ostatni liczył 52 osób, 39 mężczyzn i 16 pań. Kierownikiem technicznym Parku był przed wakacyami p. St. Wiśniewski, po wakacyach p. Fr. Kapałka.

Obrót kasowy wynosił 24.055·61 K. Członków liczy Tow.: założycieli 24, zwyczajnych 440, uczestników 495. Zawodów urządziło Tow. 9, w tem zawody footbalowe, lekkiej atletyki i saneczkowe.

Park gier zupełnie już ukończony. Pomimo to dokonywa Tow. bezustannych ulepszeń. I tak: dodzierżawiono 6 morgów łąki celem rozszerzenia Parku, odstąpiono z tego 3 morgi klubowi »Czarnych« na urządzenie własnego boiska, dalej jest w projekcie urządzenie pływalni sztucznej i t. p.

Tow. powołało do życia »Związek sportowy«, tudzież zwołało Ankietę w sprawie hygieny gier, której wyniki podaliśmy w styczniowym numerze. *E. C.*

— **Rozmiary boisk do gier w Niemczech.** Sprawozdanie Tow. dla pielęgnowania gier i zabaw w Niemczech podaje następujący wykaz wielkości boisk w 16 miastach niemieckich. Na 1000 mieszkańców przypada metrów kwadratowych boiska:

| | |
|---|---|
| 1. w Hanowerze — 1827 $m^2$ | 9. w Brunszwiku — 1005 $m^2$, |
| 2. w Bremie — 1818 $m^2$, | 10. w Stuttgardzie — 821 $m^2$, |
| 3. w Monachium — 1691 $m^2$, | 11. w Królewcu — 436 $m^2$, |
| 4. w Altonie — 1673 $m^2$, | 12. w Wrocławiu — 305 $m^2$, |
| 5. w Magdeburgu — 1619 $m^2$, | 13. w Norymberdze — 216 $m^2$, |
| 6. w Lipsku — 1112 $m^2$, | 14. w Kolonii — 102 $m^3$; |
| 7. w Hall — 1031 $m^2$, | 15. w Berlinie — 57 $m^2$, |
| 8. w Dreźnie — 1020 $m^2$, | 16. w Hamburgu — 37 $m^2$. |

We Lwowie (200.000) przyjmując jako boiska do zabaw: Park T. Z. R. (16 morg.), Boisko Sokołów (1 morg), Plac powystawowy (2 morgi) i pole za Laskiem cesarskim (1 morg) = razem 20 morgów, czyli $20 \times 5760$ $m^2 = 115.200$ $m^2$, przypada na 1000 mieszkańców 57·6 $m^2$. Jeżeli przyjmiemy 13% dzieci w wieku szkolnym na 100 mieszkańców, a więc na 1000 — 130 dzieci, tedy na jedno dziecię przypada we Lwowie **0·44** $m^2$ do zabawy. Trochę grubo za mało! *E.*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ulica Lindego l. 4.